

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan yang ditempuh oleh individu setelah lulus SMA. Kegiatan perkuliahan yang ada di perguruan tinggi tidak hanya mendalami teori, tetapi mahasiswa juga melakukan praktikum, melakukan kegiatan organisasi kemahasiswaan, dan magang. Hal ini dilakukan sebagai bagian dari mengasah keterampilan yang dimiliki dan pengembangan diri mahasiswa.

Salah satu jurusan yang ada pada perguruan tinggi adalah Fakultas Kedokteran. Pendidikan kedokteran terus mengalami perkembangan untuk membuat proses belajar mengajar bagi profesi kesehatan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa, dosen dan masyarakat (Cohen, 2005). Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dalam perkuliahan sehari-hari harus menyelesaikan tugas-tugas akademik antara lain tugas gambar anatomi, makalah, laporan, presentasi, praktikum. Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya menerapkan *student-centered learning* dengan bentuk kurikulum berupa sistem blok yang menggunakan metode *problem-based learning*. Hal tersebut mengharuskan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya untuk mengikuti ujian seperti ujian tiap blok, selain itu terdapat pula mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan, tugas praktek dan lainnya. Dengan kondisi ini maka mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya rentan untuk mengalami stres saat mengerjakan tugas-tugas akademiknya. Penelitian yang dilakukan oleh Maulina & Sari (2018) menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang tinggi dapat menyebabkan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran.

Penelitian awal dilakukan melalui pembagian kuesioner dalam bentuk *Google Form* pada Rabu, 19 Februari 2020 hingga Senin, 24 Februari 2020 kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017, 2018, dan 2019. Pembagian *link* kuesioner dilakukan melalui *chat* dari

beberapa media sosial seperti *LINE* dan *Instagram*. Hasil penelitian awal yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang terdiri dari respon 11 mahasiswa angkatan 2017, 12 mahasiswa angkatan 2018, dan 15 mahasiswa angkatan 2019, sebagai berikut :

Tabel 1.1 Kesulitan yang Dialami saat Perkuliahan

Kesulitan yang dialami saat perkuliahan	Jumlah responden	Persentase
Tugas terlalu banyak	6	15.8%
Sulit konsentrasi saat perkuliahan berlangsung	19	50%
Cemas	11	28.9%
Tidak fokus saat menjawab pertanyaan dari Dosen	6	15.8%
Mudah lupa akan materi yang diberikan oleh Dosen	28	73.7%
Lain-lain (Mengantuk (2), teman ribut (1), materi kuliah yang banyak (2), Skripsi (1))	6	15.8%

Pengambilan data awal pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Kampus Pakuwon City Surabaya menggunakan pernyataan berdasarkan aspek-aspek stres oleh Taylor (2018). Stres merupakan pengalaman emosi negatif yang disertai dengan perubahan biokimia, fisiologis, kognitif, dan perubahan perilaku yang ditujukan pada kejadian yang memicu stres atau penyesuaian terhadap peristiwa tersebut (Taylor, 2018). Indikator stres seperti aspek fisiologis, aspek kognitif, aspek emosional, aspek perilaku (Taylor, 2018), ditunjukkan oleh beberapa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Stres yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan yang timbul saat seseorang dalam masa pendidikan disebut dengan stres akademik (Rakhmawati, Farida, & Nurhalimah, 2014). Tuntutan akademik yang ada di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yaitu mahasiswa harus menyelesaikan tugas-tugas akademik antara lain tugas gambar anatomi, makalah, laporan, presentasi,

praktikum. Selain itu mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya harus mengikuti ujian seperti ujian tiap blok. Terdapat pula mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan, tugas praktek dan lainnya. Berdasarkan hasil *preliminary*, terlihat bahwa beberapa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya menunjukkan gejala stres akademik. Hal ini ditunjukkan dengan adanya respons mahasiswa seperti kesulitan untuk berkonsentrasi saat perkuliahan berlangsung, cemas, tidak fokus saat menjawab pertanyaan dari dosen, mudah lupa akan materi yang diberikan dosen, dan lain-lain. Hal tersebut dapat terlihat pada hasil wawancara berikut ini:

“Sulit konsentrasi pas kelas apalagi kalo kuliah dari jam 8 pagi sampai 5 sore. Kalo ditanya dosen bisa gabisa, biasanya jawab sepengetahuanku aja soalnya jarang baca materi sebelum kuliah. Aku orangnya males sih, jarang belajar lagi pulang kuliah, kalo ujian belajarnya H-3, jadinya cemas.”

(Mahasiswa Angkatan 2017)

“Tidak membuat rencana untuk belajar karena saya belajar sesuai mood. Waktu mau ujian tulis sama ujian praktikum lebih takut sama cemas. Biasanya lebih gampang panik sama emosian terus gak sabaran, kalo tinggal berapa hari gitu bisa 2 hari gak tidur, biasanya pusing sih.”

(Mahasiswa Angkatan 2018)

“Pas ujian praktek itu cemas dan merasa bahwa tidak sanggup gitu sih dalam pikiran itu pasti kayak apakah saya emang sanggup, dan lainnya. Mengatasinnya dengan melarikan diri dari masalah, semua hal yang berbau kampus.”

(Mahasiswa Angkatan 2019)

Berdasarkan hasil wawancara di atas, tuntutan akademik seperti ujian tulis, ujian praktek dan durasi perkuliahan yang lama

menimbulkan gejala stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya seperti cemas dan takut. Selain itu, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya menunjukkan *self regulated learning* yang cenderung rendah pada aspek *motivation regulation, planning, task strategies*. Hal ini ditunjukkan pada mahasiswa yang jarang membaca materi sebelum perkuliahan, jarang belajar lagi setelah perkuliahan, tidak membuat rencana belajar. Terdapat dampak pada emosi seperti lebih mudah untuk panik, emosi, tidak sabaran, dan sulit tidur yang berakibat pusing pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Hal ini sejalan dengan penelitian terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran dimana variabel *y* yaitu stres akademik dan variabel *x* yaitu regulasi diri dalam belajar yang dilakukan oleh Wulandari (2018), penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah tingkat regulasi diri dalam belajar. Selain itu terdapat penelitian dengan variabel *y* yaitu stres akademik dan variabel *x* yaitu *self-regulated learning* yang dilakukan pada mahasiswa oleh Putri (2017), penelitian menunjukkan koefisien korelasi *self-regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa sebesar -0.313 dan nilai $p=0.001$, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Puspita & Rustika (2018) terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran menyatakan bahwa individu yang memiliki *self regulated learning* rendah cenderung mengalami kesulitan untuk mengatur jadwal dan strategi belajar yang efektif. Hal tersebut dapat terlihat pada hasil wawancara berikut ini:

“Saya tidak langsung mengerjakannya tetapi saya sudah punya rencana kapan akan mengerjakan tugas yang diberikan. Alasannya karena menurut saya masih banyak waktu yang bisa saya lakukan untuk urusan pribadi saya yang lain daripada harus mengerjakan tugas yang masih lama deadlinenya. Kalo mahasiswa kedokteran tentu harus membuat rencana untuk belajar tetapi kalo saya pribadi belajar jika sudah mau dekat ujian kira-kira H-2 untuk semester 1 dan 2 sedangkan untuk semester 3-7 H-3 dikarenakan materi pada semester 3 dan seterusnya itu sudah merupakan materi yang membutuhkan pengertian dan logika yang lebih kompleks dan juga lebih banyak materi yang diberikan.”

(Mahasiswa Angkatan 2017)

“Saya tidak membuat rencana untuk belajar karena menurut saya membuat rencana untuk belajar sia-sia, dan ujungnya jika saya belajar biasanya atas kemauan saya sendiri atau jika saya butuh atau ingin saja baru saya akan belajar.”

(Mahasiswa Angkatan 2018)

“Menurutku yang paling berat itu ujian blok, jadi ada ujian tiap kali habis blok, kayak ulangan gitu, itu yang paling berat. Kalo mau ujian yaa belajar, kalo udah males baru lepas.”

(Mahasiswa Angkatan 2019)

Berdasarkan hasil wawancara di atas, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya cenderung menunjukkan *self regulated learning* yang rendah. Hal tersebut dapat terlihat dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang cenderung tidak membuat rencana belajar, tidak langsung mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen, dan belajar hanya pada saat hendak ujian. Penelitian dilakukan oleh Wulandari (2018) menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah tingkat

regulasi diri dalam belajar. *Self-regulated learning* adalah proses yang digunakan siswa untuk mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku mereka dalam pencapaian tujuan belajarnya (Zimmerman dalam Schunk, 2012). Aspek dari *self regulated learning* seperti *motivation regulation, planning, effort regulation, attention focusing, task strategies, using additional resources*, dan *self instruction*. Menurut Kadioglu, Uzuntiryaki & Ayudin (2011), ciri-ciri individu yang memiliki *self regulated learning* yang tinggi akan menerapkan tujuan pembelajaran, membuat rencana pembelajaran dan melakukannya, berinisiatif mencari informasi mengenai materi dari sumber yang berbeda, mengevaluasi pembelajarannya, mencari bantuan jika menghadapi kesulitan, *me-review* materi, mengatur materi dan lingkungan belajarnya, mencatat materi, dan membayangkan konsekuensi dari hasil seperti memberikan *reward* ataupun *punishment* pada dirinya. Mahasiswa yang menerapkan *self regulated learning* mempunyai kebiasaan belajar yang baik dan dapat menerapkan strategi pembelajaran untuk meningkatkan hasil yang lebih baik dalam menjalani proses perkuliahannya sehingga dapat mengurangi stres yang dialami.

Penelitian yang dilakukan oleh Buckner, Mezzacappa, dan Beardslee (2009) menunjukkan bahwa regulasi diri dapat mengatasi berbagai tekanan yang ada dalam kehidupan seseorang, individu yang melakukan regulasi diri dengan baik memiliki lebih banyak respon adaptif untuk mengatasi stres dalam kehidupannya dan mampu berhadapan dengan stresor. Dalam menghadapi perkuliahan, mahasiswa harus mampu dalam mengatur waktu, mengatur kemampuan diri agar tidak mengalami stres akademik, dan merencanakan kegiatan (Womble, 2001). Mahasiswa yang mengatur waktu dengan baik terlihat dari bagaimana mahasiswa membuat dan melaksanakan kegiatan sesuai dengan strategi belajarnya. Stres yang dialami oleh individu dapat mengurangi respon sistem kekebalan tubuh, seperti stres karena menghadapi ujian (Nevid, Rathus, & Greene, 2018). Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2018), sistem kekebalan tubuh yang melemah akan meningkatkan kerentanan individu terhadap berbagai penyakit, termasuk demam, flu dan apabila berlangsung terus menerus dapat meningkatkan risiko untuk mengembangkan penyakit kronis termasuk kanker. Hal ini penting

bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dikarenakan apabila mengalami stres maka sistem kekebalan tubuh akan melemah dan rentan untuk sakit. Penelitian yang dilakukan oleh Buckner, Mezzacappa, dan Beardslee (2009) menunjukkan bahwa regulasi diri dapat mengatasi berbagai tekanan yang ada dalam kehidupan seseorang, individu yang melakukan regulasi diri dengan baik memiliki lebih banyak respon adaptif untuk mengatasi stres dalam kehidupannya dan mampu berhadapan dengan stresor. Berdasarkan permasalahan penelitian maka peneliti berpendapat bahwa penelitian *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya perlu untuk dilakukan karena masih minimnya penelitian tentang hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Di samping itu, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sebagai sumber informasi untuk mencegah timbulnya stres akademik dengan membentuk *self regulated learning* yang tinggi.

1.2. Batasan Masalah

- a. Variabel yang diteliti adalah *self regulated learning* dan stres akademik. Peneliti memfokuskan penelitian pada stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- b. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat studi hubungan atau korelasi untuk melihat hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- c. Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Angkatan 2017, 2018 dan 2019.

1.3. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya?

1.4. Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan referensi dan masukan bagi ilmu pengetahuan, khususnya teori tentang stres pada psikologi klinis dan teori tentang *self regulated learning*.

1.5.2. Manfaat praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran mengenai pentingnya *self regulated learning* untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi dalam perkuliahan sehingga dapat mengurangi stres akademik mahasiswa.

b. Bagi Fakultas

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi Fakultas Kedokteran karena memberikan informasi tentang stres akademik mahasiswa.

c. Bagi Dosen

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi dosen untuk dapat mengatasi dan meminimalkan timbulnya stres akademik mahasiswa.